

## *Massagetherapie*

Massagetherapie geeft een combinatie van verschillende massagetechnieken en past deze toe op een persoonlijk en afgestemd behandelplan die samen met u word besproken. Op basis van de gegevens en informatie die u verstrekt is het mogelijk om binnen het kader van de Traditioneel Chinese Geneeswijze een behandelplan op te stellen. Om uw welzijn zo goed mogelijk in kaart te brengen worden er verschillende vragen gesteld tijdens de anamnese die verder gaan dan alleen uw lichamelijke klachten.

### *Holistic pulsing. (dynamische massage)*

Holistic pulsing is een techniek waarbij je lichaam ritmisch heen en weer word bewogen van heupen tot nek en hoofd en terug naar je tenen. Ook je ledematen worden ritmisch bewogen en gestrekt. Deze techniek is een zachte en uitnodigende manier om ontspanning in je lichaam te bevorderen en zal dus niets forceren. Tijdens het pulsen is ook goed waar te nemen waar je in je lichaam spanning vasthoudt zodat daar meer aandacht naar toe kan gaan. Het ritme waarop je word bewogen is jou unieke ritme, dit voel je en herken je waardoor het contact met jezelf word versterkt. Door de strekkende en pulsende bewegingen komt er steeds meer ruimte in het deel dat word gepulst. Ruimte is precies het tegenovergestelde van spanning vasthouden. Daar waar het lichaam spanning los laat, kan de geest ook loslaten en komt de Qi (levensenergie) in beweging. Holistic pulsing werkt op lichaam en geest.

### *Meridiaan en drukpunten-massage*

Deze techniek komt uit de traditioneel Chinese geneeskunde. Al van oudsher word gebruik gemaakt van deze technieken die er van uit gaan dat het lichaam via energetische banen word gevoed en onderhouden. Bij blokkades in deze energiebanen kunnen uiteindelijk fysieke en geestelijke klachten ontstaan die op hun beurt uitwerking hebben op ons dagelijks leven. Door deze energetische banen te behandelen worden blokkades weer in beweging gebracht en nemen vitaliteit en zelfhelend vermogen van het lichaam weer toe. Echter zijn er niet voor niets blokkades opgeworpen in ons systeem. Het in beweging zetten van deze energiebanen kan als prettig worden ervaren maar kan ook confronterend zijn over datgene wat we daar vasthouden. Tijdens een meridiaan en drukpuntmassage is er dan ook ruimte voor reflectie en om na te gaan wat er met jou gebeurt en wat je ervaart.

### *Gewrichtenmassage*

Tijdens deze massage worden al uw gewrichten behandeld door middel van draaiingen en strekkingen. Ook uw hoofd word bewogen. Deze massage word ook wel mobilisatie genoemd omdat het je in beweging brengt. Daar waar een gewricht wat stroef is word deze tijdens de behandeling steeds meer uitgenodigd om soepeler te worden. Hierdoor is deze massage ook goed voor mensen met artrose, maar ook voor mensen die zich wat stijf kunnen voelen kan deze massage een weldaad zijn. Gewrichten zijn een verbinding tussen twee lichaamsdelen, door deze gewrichten in beweging te brengen word de bloedsomloop verbeterd en kan onze Qi (levenskracht) ook beter stromen. De massage kan worden afgerond met strijkingen in de vorm van lemniscaten (8 vorm) met als doel op energetisch niveau de lichaamsdelen met elkaar te verbinden.

### *Luchtwegenmassage*

Deze massage werkt op je ademhaling. Er word gemasseerd op het ritme van je ademhaling, dit bevordert een diepere ademhaling. Ook zul je merken wanneer je onregelmatig ademt of je adem stukt. In de therapie kunnen dit onderwerpen zijn wat verdere aandacht en uitwerking behoeft. De

massage brengt de aandacht naar binnen, diep in onszelf maken we contact met situaties die we nog niet hebben afgerond, waar we nog niet bewust bij kunnen of die onze adem nog doet stikken. Vanuit de Traditioneel Chinese geneeswijze zijn de longen geassocieerd met ruimte en wijsheid. Bij onvermogen om over iets te rouwen kan deze massage je diep raken, verdriet en rouw kan getransformeerd worden naar loslaten, ruimte en wijsheid. Voor mensen die niet om iets rouwen of verdrietig zijn kan deze massage heel ontspannend werken en ons dieper in contact brengen met onszelf.

### ***Reiki***

Reiki is een systeem waarbinnen universele energie wordt doorgegeven het lichaam in. Deze energie heeft de neiging om blokkades op te heffen en onszelf weer de ruimte geven en toe te staan om los te laten van blokkades. De aandacht die aan het lichaam wordt gegeven werkt bewustzijnsverruimend en heilzaam. Ook dit kan zeer ontspannend werken maar kan tevens ook naar boven halen wat we eventueel vasthouden en waarom we het moeilijk vinden om te laten stromen.

### ***Hotstone-massage***

De naam zegt het al: Hete stenen massage. Voor de massage zal ik stenen opwarmen tot een voor jou prettige temperatuur. In deze behandeling wordt je afwisselend gemasseerd en warme stenen worden op strategische plaatsen neergelegd. Dit kan zijn op spieren die pijnlijk zijn en vastzitten. Ook kunnen stenen gelegd worden op drukpunten die de energiestromen bevorderen.

Warme stenen brengen meer bloed op de plaats waar ze liggen waardoor afvalstoffen makkelijker worden afgevoerd en zuurstof makkelijker het gebied in kan. Warmte kan heel diep ons lichaam in komen daar waar massage technieken soms wat minder diep gaan. Door een combinatie van massage en warme stenen kan er een diepe ontspanning plaatsvinden en is bovendien gewoon heerlijk om te ervaren.

### ***Klassieke massage***

Deze techniek masseert en kneed de spieren, huid en lymfe op de klassieke manier waardoor in de vastzittende spieren meer bloed gaat stromen, afvalstoffen gemakkelijker worden afgevoerd en zuurstof beter het gebied in kan. Hierdoor ervaren we steeds meer ontspanning.

Er zijn verschillende technieken die kunnen worden gebruikt:

Euffleurage (lange rustige strijkingen)

Petrisage (knedend)

Fricctie (Stevige massage op 1 plaats waar spanning wordt vastgehouden)

Tapoteren (kloppende bewegingen, vaak met zijkant van de handen)

Vibratie (schuddende en/of trillende bewegingen)

Strekkingen (strekken van ledematen)

### ***Intuïtieve massage***

Door alle ervaringen die ik heb opgedaan met massages en massagetherapie heb ik een eigen intuïtieve manier van massage ontwikkeld. Intuïtieve massage kan je doen denken aan het zomaar wat doen in het wilde weg. Echter niets is minder waar als je beschikt over goede massagetechnieken en kennis over het menselijk lichaam. Intuïtieve massage let op signalen die een cliënt bewust of onbewust afgeeft, in combinatie met mijn eigen intuïtie ontstaat er onder mijn handen een massage die persoonlijk is waardoor iedere massage uniek en verschillend is.